



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

# O RODINĚ S RODINOU

Pokračujeme v sérii

## ONLINE SETKÁNÍ

### PRO RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY A BLÍZKÉ LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

kterými vás provedou

**odborníci s vlastní zkušeností s péčí o blízkého s duševním onemocněním (peer rodinní příslušníci) a pracovníci z oblasti péče o duševní zdraví.**

Setkání vycházejí z osobních i profesních zkušeností. Nabídneme vám praktické informace, ale především zkušenosti s tím, jak překlenout těžkosti a najít podporu, a prostor pro sdílení vašich témat a otázek.

**16. 2. 2021, 17.00 -18.30**

**Jak při péči o blízkého nezapomenout sám na sebe?**

**11. 3. 2021, 17.00 -18.30**

**Jak si udržet zdraví a duševní pohodu: osobní plán pro rodinu, blízké a přátele**

**19. 4. 2021, 17.00 – 18.30**

**Co dělat, když mám obavy, že si můj blízký chce sáhnout na život?**

**Účast je zdarma a je otevřená všem zájemcům.**

Odkaz na setkání: <https://us02web.zoom.us/j/5352239550>

Setkání proběhnou na platformě **Zoom**. Její používání je velmi snadné a potřebujete k němu pouze počítač nebo chytrý mobilní telefon a internetové připojení. Setkáním vás provedeme, v případě potřeby jsme vám k dispozici ohledně přihlášení a používání aplikace. **Vstup na setkání bude vždy otevřený 30 minut před začátkem setkání. Přihlaste se, prosím, včas, 10 minut po zahájení místnost uzavřeme.**



# O RODINĚ S RODINOU

## 4. ONLINE SETKÁNÍ

PRO RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY A BLÍZKÉ LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

16. 2. 2021, 17.00 -18.30

### Jak při péči o blízkého nezapomenout sám na sebe?

Co mohou prožívat lidé, kteří dlouhodobě pečují o svého blízkého s duševním onemocněním? Jak předejít tomu, aby nemoc ovládla společný život? Jak sladit potřeby blízkého s vlastním osobním životem a jak ho žít naplno navzdory obtížným situacím, které duševní nemoc může do života přinášet?

*Setkání na stejné téma proběhlo již v prosinci 2020, pro velký zájem jsme se rozhodli ho zopakovat. Zároveň chceme nabídnout více prostoru pro vaše témata či otázky i pro zamyšlení, jak se v péči o blízkého cítíte a co by mohlo pomoci. Pokud vás něco konkrétního zajímá, můžete nám své otázky zaslat emailem předem nebo na začátku setkání do chatu.*

#### Hosté:



**Jana Dvořáková:** „Již několik let pracuji jako pracovník v sociálních službách pro seniory, v psychiatrické nemocnici v Jihlavě působím jako peer rodinný příslušník. Mám dvacetiletou zkušenost s bipolární poruchou, kterou onemocněl můj bratr.“



**Matouš Houdek:** "Žiji roky s člověkem, který si prošel hospitalizací a bylo mu diagnostikováno vážné duševní onemocnění. To nám nebrání žít kvalitní, smysluplný život. Se svou ženou jsem se poznal po jejím propuštění, jsme spolu téměř 6 let a do nemocnice se nemusela vrátit. Snad tedy má podpora byla vhodná. Rád se podělím o to, co nám pomohlo".



**Martin Šťastný,** klinický psycholog. Pracuje od roku 1993 v Psychiatrické nemocnici v Jihlavě, od roku 1998 pak i v komunitních službách. V současné době je vedoucím Odboru klinické psychologie a psychiatrické rehabilitace v PN Jihlava a zároveň je zapojen v Centru duševního zdraví Jihlava. Dlouhodobě pracuje především s lidmi se závažným duševním onemocněním, věnuje se psychoterapii a rehabilitaci. Má dlouholeté zkušenosti v oblasti psychoedukace, a to jak pacientů, tak i rodinných příslušníků.

**Setkáním vás provedou:** Jana Pluhaříková Pomajzlová, Barbora Holá (Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví) a peer rodinní příslušníci z psychiatrických nemocnic.

Bližší informace vám ráda poskytne **Blanka Herstová: 771 147 605.**

**Příspěvky přednášejících budou nahrávány pro účely dokumentace projektu. Sdílení osobních témat a diskusi nahrávat nebudeme.**

Online setkání pro rodinné příslušníky probíhají v rámci projektu *Podpora rodinných příslušníků duševně nemocných pacientů psychiatrických lůžkových zařízení* realizovaného **Centrem pro rozvoj péče o duševní zdraví** ve spolupráci s **Psychiatrickými nemocnicemi v Horních Beřkovicích, Jihlavě a Opavě.**